

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ,
МОЛОДЁЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ**
**ХАРЬКОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
КИКБОКСИНГ**



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для практических занятий и самостоятельной работы студентов
по дисциплинам
«Физическое воспитание», «Физическая культура»,
«Управление профессиональной работоспособностью»

Часть 2

(для студентов 1 – 5 курсов всех специальностей Академии)

Харьков – ХНАГХ – 2012

Спортивные единоборства. Кикбоксинг. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью». Часть 2 (для студентов 1 – 5 курсов всех специальностей Академии) / Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва; сост.: В. В. Гагарин, В. М. Ключко. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 52 с.

Составители: доц. В. В. Гагарин, проф. В. М. Ключко

Рецензент: проф. О. Е. Вашев

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта ХНАГХ,
протокол № 6 от 21 января 2011 г.

Содержание

	С.
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЕДИНОБОРЦА	4
1. УДАРЫ РУКАМИ. ВВЕДЕНИЕ	6
1.1 Бинтование кисти	8
1.2 Прямые удары руками	11
1.2.1 Прямой удар левой рукой в голову	12
1.3 Прямой удар правой рукой в голову	14
1.3.1 Разучивание прямого удара правой рукой в голову	16
1.3.2 Движение по прямой линии атаки шагами вперед	18
1.3.3 Движение по прямой шагами назад	20
1.4 Боковые удары руками	21
1.5 Боковой удар правой рукой в голову	24
1.5.1 Разучивание бокового удара правой рукой в голову	24
1.5.2 Выполнение удара рукой по лапе или на мешке	27
1.6 Боковой удар левой рукой в голову	28
1.6.1 Разучивание бокового удара левой рукой в голову	29
1.6.2 Боковой удар в голову по лапе из стойки	30
1.7 Удары руками снизу	31
1.7.1 Направление траектории удара снизу	32
1.7.2 Разучивание удара снизу в голову правой рукой. Апперкот в голову	33
1.7.3 Разучивание удара снизу в голову левой рукой. Апперкот в голову	35
1.8 Разучивание удара снизу правой рукой в туловище. Апперкот в туловище	36
1.8.1 Разучивание удара снизу левой рукой в туловище. Апперкот в туловище	37
1.9 Круговые удары	39
2. СПАРРИНГ (ПОЕДИНОК)	41
2.1 Ограниченный контакт (семи-контакт)	41
2.2 Легкий контакт (лайт-контакт)	40
2.3 Полный контакт (фулл-контакт)	42
2.4 Свободный стиль (фри-стайл)	42
2.5 Дистанция	43
2.6 Встречные удары и контрудары	44
2.7 Навыки спарринга	45
3. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В КИКБОКСИНГЕ	47
4. ДОПИНГ	49
Список источников	52

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЕДИНОБОРЦА

Эволюция воспитательной и просветительской деятельности вузов приобрела черты инновационной ноосферной¹ коэволюции², в которой центральное рекреационное место занимает спортивный психофизический тренинг. Состоялась трансформация требований к конкурентоспособному специалисту 21 столетия и *изменение эволюционной парадигмы высшего образования в генодигму*³. Такой подход делает возможным *ноосферный технологический прорыв* во всех областях жизни общества. Всемерное использование жизненно важных ноосферных инноваций в сфере образования - это ключевое этическое, экономическое и стратегическое задание Украины в XXI веке [1, 2].

Ноосферные социальные технологии воспитания и образования⁴ (НСТВиО) объединены воедино в спортивно-педагогических технологиях тренинга единоборцев. Эта группа технологий *венчает иерархическую пирамиду интеллектуальных новаторских НСТВиО.* Это единственные и наиболее доступные для студентов технологии тренинга, направленные на совершенствование спектра функций анализаторов Человека и усвоение больших объемов быстроизменяющейся информации в условиях

¹ **Ноосфера** (от греч. noos - ум и сфера) - новое эволюционное состояние биосферы, при котором умственная деятельность Человека становится решающим фактором ее развития. Понятие ноосферы введено французскими учеными Е. Леруа и П. Тейяром де Шарденом (1927), В. И. Вернадский, первый Президент академии наук Украины, развил представление о ноосфере как качественно новой форме организованности, которая возникает при взаимодействии природы и общества, в результате творческой деятельности Человека, который превращает Мир, опираясь по научные разработки. Доступ к статье: <<http://www.KM.ru>>.

² **Ко**, (лат. - вместе, из) - составная часть сложных слов, которая добавляется к названиям. Доступ к статье: <<http://www.KM.ru>>.

³ **Генодигма** - начальная концептуальная схема, модель постановки проблем и их решения, методов исследования в разных сферах наук, которые за основу эволюции приняли теорию генетического энергоинформационного единства Мира акад. Астафьева Б. А. и теорию Систем Общих Законов Мира акад. Масловой Н. В. (авт. термин). **Парадигма** (от греч. paradeigma - пример, образец), в философии, социологии - начальная концептуальная схема, модель постановки проблем и их решения, методов исследования, господствующих в течение определенного исторического периода в научном сообществе. *Изменение парадигм является научной революцией.* Доступ к статье: <<http://www.KM.ru>>.

⁴ Известны глобальные, информационные, внедряющие, политические, образовательные, педагогические, спортивные и др. социальные технологии. Социальные технологии. Толковый словарь. - М: Белгород, - 1995. - С. 186.

одновременного проведения конкурентной психоэмоциональной и физической борьбы (спарринга, боя) с соперником.

НСТВиО – технологии адаптации и выживания в конкурентной среде; подготовки креативных конкурентоспособных специалистов с высоким профессионализмом и высокой профессиональной работоспособностью; подготовки специалистов со «спортивной подготовкой», обладающих всей системной совокупностью факторов (интеллектуальных средств, методов, технологий и умением использования для достижения поставленных целей даже негативных условий внешней среды); подготовки специалистов, обеспечивающих успех и Победы на всех этапах жизненного цикла.

НСТВиО *относятся к базисным технологиям*, которые рождены «снизу», отвечают на практические запросы существующей быстроизменяющейся внешней среды. *Смысл и назначение НСТВиО* - оптимизировать процесс воспитания, образования и управления им, сделать его рациональным: оставить только виды деятельности и операции, которые являются необходимыми для получения социального результата - конкурентоспособного специалиста с высоким уровнем управления профессиональной работоспособностью и саморазвитием, креативным самоусовершенствованием и самоорганизацией. Это, своего рода, ноосферная технологическая и менеджерская революция в воспитании и образовании. *Суть разработки и внедрения НСТВиО: введение новейших ноосферных технологий управления системой воспитания и образования в высшей школе, скоординированными с новейшими НСТВиО.*

Достижение поставленных целей производим с помощью организации и управления спортивным тренингом – подготовкой студентов-спортсменов и волонтеров единоборцев путем системного и циклического выполнения базисных психоэмоциональных и психофизических тренировочных задач методами пакетных технологий и процессов (системной иерархии упражнений).

Для качественной реализации НСТВиО необходимо теоретически и практически проработать методические указания «Спортивные единоборства.

Кикбоксинг», часть I. Здоровья и благополучия на Вашем пути в единоборствах!

1. УДАРЫ РУКАМИ. ВВЕДЕНИЕ

Первая часть, ранее вышедшая, методических рекомендаций кикбоксёрам посвящена системе защит и ударов ногами. Хотя при ведении спарринга (боя) нецелесообразно начинать атаку с ударов ногами: любой удар ногами негативно сказывается на вертикальном балансе атакующего единоборца, а следовательно, и на его защите. В условиях земного притяжения, чем ближе начало и конец движения к вертикальной оси, проходящей через центр тяжести тела, тем оно мощнее. К таким устойчивым для тела движениям единоборца относятся *удары руками*. Все удары руками в кикбоксинге могут выполняться как передней, так и задней рукой в стойке при правильном выборе дистанции. *Дальняя дистанция* для непосредственного боя руками не подходит, так как между вами и противником «вставлен» лишний шаг. Однако в случае проведения удара с шагом исходным положением оказывается именно дальняя дистанция. *Средняя дистанция* позволяет выполнять большинство ударов в классическом варианте, когда движение рассчитано таким образом, чтобы достигать цели при полном (или почти полном) выпрямлении руки. Апперкоты требуют *ближней дистанции*.

На все случаи жизни оговоренного взаимодействия рук и ног в кикбоксинге нет, и практически все удары руками могут проводиться с места, с шагом, в скачке и прыжке. В разделе будут рассмотрены правила выполнения и основные методики разучивания следующих ударов: прямые удары; боковые удары; удары снизу; круговые удары.

Основные правила и рекомендации кикбоксёру в процессе подготовки к спаррингу:

- при работе руками думать о передвижении ногами;

- успешное выполнение атакующих и защитных действий: ударов, уклонов, передвижений – практически полностью зависит от того, насколько грамотно спортсмен владеет своим телом, способностью правильно перераспределять вес тела между ногами на протяжении всего времени, пока длится бой;

- руки, как шпаги, и, нанося удары, должны не скользить, а втыкаться.

А потому все применяемые удары – прямые или боковые – должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой.

Нанося удар, защищайся

В кикбоксинге (таэквон-До) практически против каждого удара можно незамедлительно применить ответный удар – контрудар, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны,

поэтому: ***плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки – с другой.***

При выполнении любого удара плечо бьющей (наносящей удар) руки должно прикрывать подбородок с одной (своей) стороны, а кулак свободной (не наносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой (своей) стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище.

Ударил, сразу защищайся

После выполнения удара спортсмен должен возвращать руку, не задерживая ее ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает спортсмену дополнительную защиту.

Бьешь правой рукой – вес тела на левой ноге, бьешь левой рукой – вес тела на правой ноге.

Если удар выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

1.1 Бинтование кисти

Для отработки ударов на снарядах, лапах, отработки приемов в парах, вольном бою, а также участия в соревнованиях спортсмену желательно бинтовать кисти рук.

Это объясняется тем, что при бинтовании суставы кисти плотно стягиваются, что в значительной мере предохраняет их от возможных травм и повреждений.

Бинтовать руки лучше всего самому, чтобы ощущать, насколько сильно стянута кисть. Не следует стягивать кисть слишком сильно: чрезмерное стягивание приведет к тому, что кисть начнет затекать. Однако и слишком слабое стягивание может привести к сползанию бинта во время боя или тренировки.

Кисть следует бинтовать так, чтобы бинт не жал, когда кисть выпрямлена, и хорошо стягивал, когда она сжимается в кулак.

Бинтовать руки следует эластичным бинтом, самая удобная ширина бинта 40 - 50 мм, длина - от 2,5 до 4 м.

На один конец бинта лучше пришить петельку для большого пальца, на другой конец - резинку для ладони или липучку.

Существует много различных способов бинтования рук. Следует заметить, что мастера бинтуют руки несколько иначе, чем начинающие спортсмены, и используемые ими бинты значительно длиннее. Если начинающему спортсмену вполне хватит забинтовать кисть бинтом длиной 2,5 м, то мастеру необходим бинт от 3 до 4 м.

Ниже на рис. 1, приводится один из способов бинтования рук для начинающих спортсменов.

Перед тем как бинтовать кисть, бинт лучше свернуть в плотный аккуратный рулон, так, чтобы на свободном конце осталась петелька для большого пальца.

Итак, бинтуем кисть:

- 1) Надеваем петельку на большой палец, заводим рулон по ребру ладони под кисть и возвращаем, охватывая запястье (1).
- 2) Оборачиваем запястье один раз (2).
- 3) Переходим на большой палец и оборачиваем его (3).
- 4) Оборачиваем его второй раз (4).
- 5) Обернув большой палец два раза, спускаемся вниз на запястье (5).
- 6) Оборачиваем запястье (6 - 7).
- 7) Оборачиваем запястье второй раз (8).
- 8) Пуская рулон вниз, переходим с запястья на кисть (9).
- 9) Оборачиваем кисть (10 - 11), рис. 2.
- 10) Оборачиваем второй раз кисть (11 - 12).

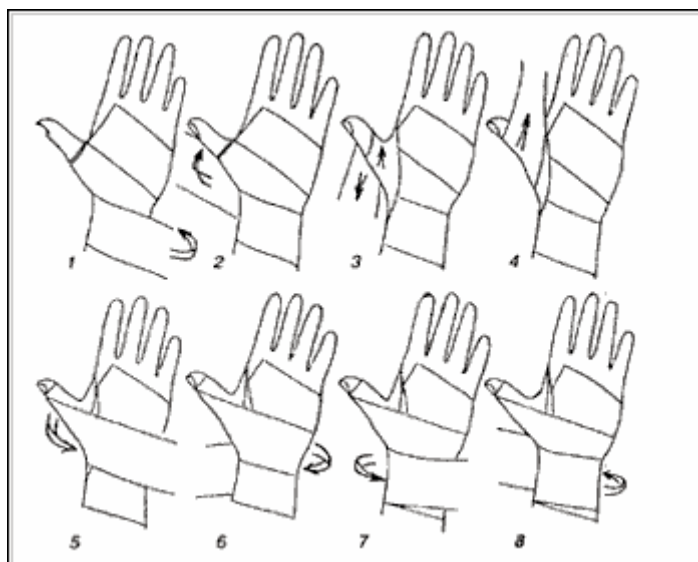


Рис. 1 - Бинтование рук

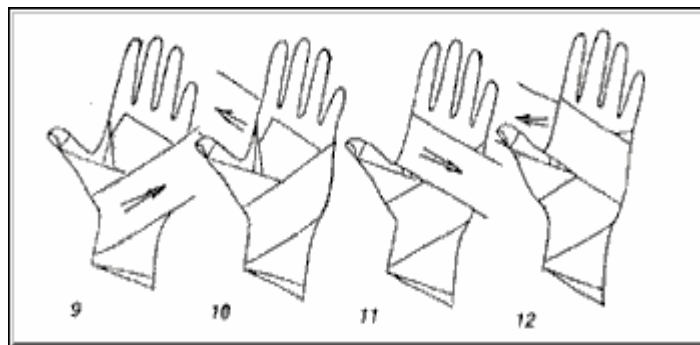


Рис. 2 - Оборачивание кисти

11) Плавно переходим на большой палец (13).

12) Оборачиваем два раза вокруг большого пальца (14 - 16).

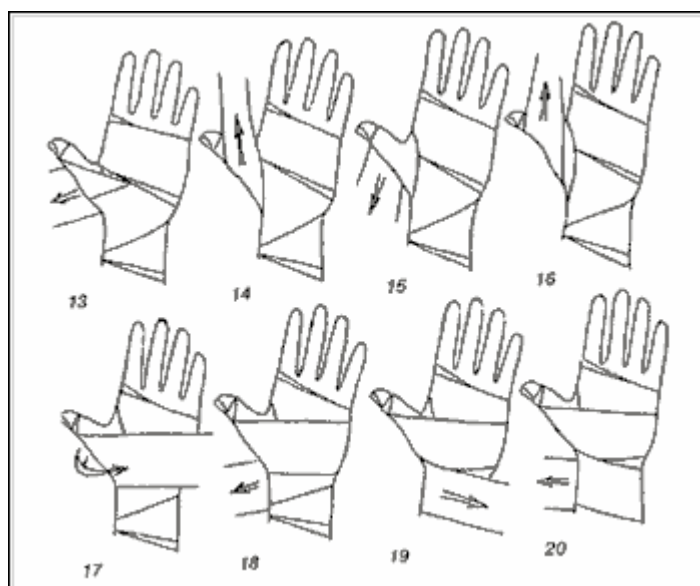


Рис. 3 - Продолжение оборачивания кисти

13) Спускаемся вниз на кисть ближе к ее основанию (17), рис. 3.

14) Возвращаемся снова на запястье (18).

15) Оборачиваем два раза вокруг запястья (19 - 20).

16) Снова переходим на кисть (21), рис. 4.

17) Оборачиваем кисть дважды (22 - 23) и закрепляем бинт резинкой или липучкой (24).

18) Если бинт после этого не закончился, можно вернуться на запястье (25 - 27).

19) Конец бинта лучше закреплять на кисти резинкой, а если липучкой, то таким образом, чтобы липучка оставалась внутри ладони либо на запястье (28).

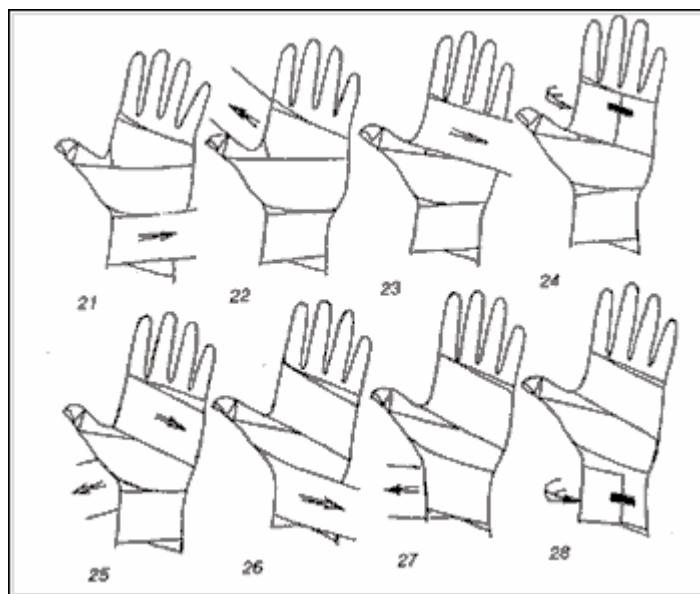


Рис. 4 - Завершение бинтования руки

1.2 Прямые удары руками

Прямые удары руками имеют широкое использование в бою: они применяются для атак и как контрудары в соединении со всеми видами защиты, а также для прерывания атак противника и сохранения дальней дистанции.

Начиная изучение техники ударов руками, в первую очередь следует обратиться к изучению техники прямых ударов. Именно прямые удары придают организованность действиям на ринге и лучше всего способствуют овладению техникой ударов руками.

Поэтому, изучив технику прямых ударов и технику перемещений в отдельности, следует перейти к изучению прямых ударов, выполняемых при различных перемещениях.

В этом подразделе будут рассмотрены основные вопросы:

- ***прямой удар левой в голову;***
- ***разучивание прямого удара левой в голову;***
- ***прямой удар правой в голову;***
- ***разучивание прямого правой в голову;***
- ***движение по прямой шагами вперед и назад с ударами в голову.***

1.2 Прямой удар левой рукой в голову

Прямой удар левой рукой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило, на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямым ударом левой рукой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.

Прямой удар левой рукой в голову выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

Из боевой стойки прямой левой рукой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;*
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;*
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.*

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой.

Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае спортсмен сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию (рис. 5).

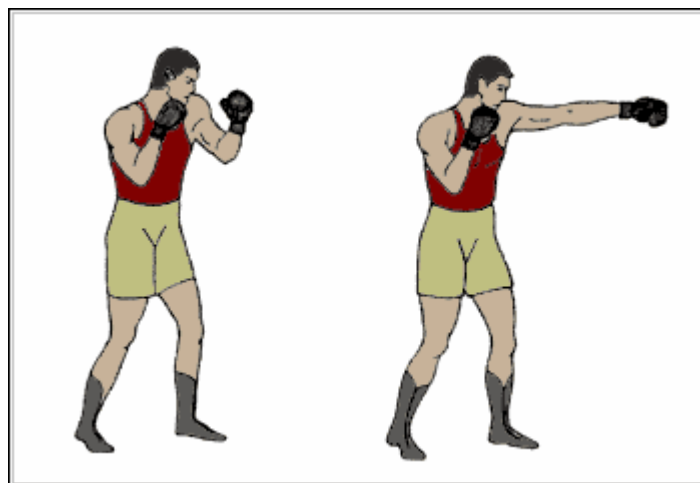


Рис. 5 - Прямой удар левой в голову с места

Во втором случае, когда проводится прямой удар левой в голову с поворотом туловища, за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

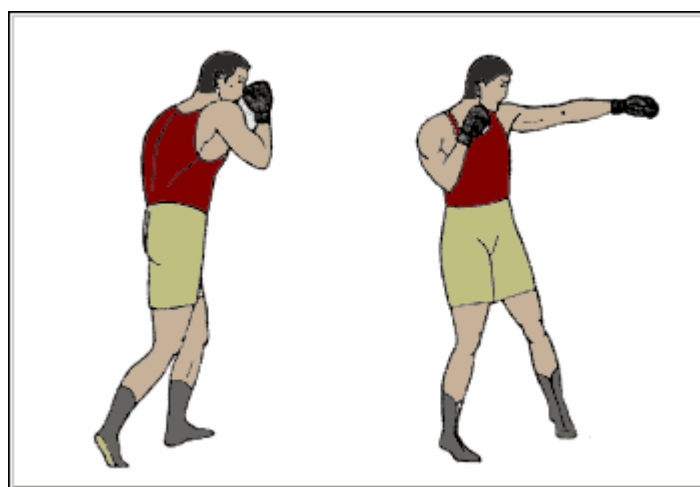


Рис. 6 - Прямой удар левой в голову с поворотом туловища

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом.

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80 - 90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;***
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;***
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;***
- г) временно теряется маневренность.***

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

1.3 Прямой удар правой рукой в голову

Прямой удар правой рукой в голову с поворотом туловища, рис. 7, применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении спортсмен обычно стремится вложить, в него большую часть своего веса.

Чаще всего прямой правой рукой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Классическое выполнение прямого правой рукой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу.



Рис. 7 - Прямой удар правой рукой в голову с поворотом туловища

Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка.

Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.

Прямой правой рукой в голову с места: спортсмен, оставаясь на месте, с нанесением удара лишь переносит вес тела полностью на левую ногу (рис. 8).

Но чаще всего прямой правой рукой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка.

Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу.

Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места.



Рис. 8 - Прямой удар правой рукой в голову с места

В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

1.3.1 Разучивание прямого удара правой рукой в голову

Разучивание прямого правой рукой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки.

Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала Вам возможности видеть свой подбородок.

Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу (рис. 9).

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки - завершением удара.

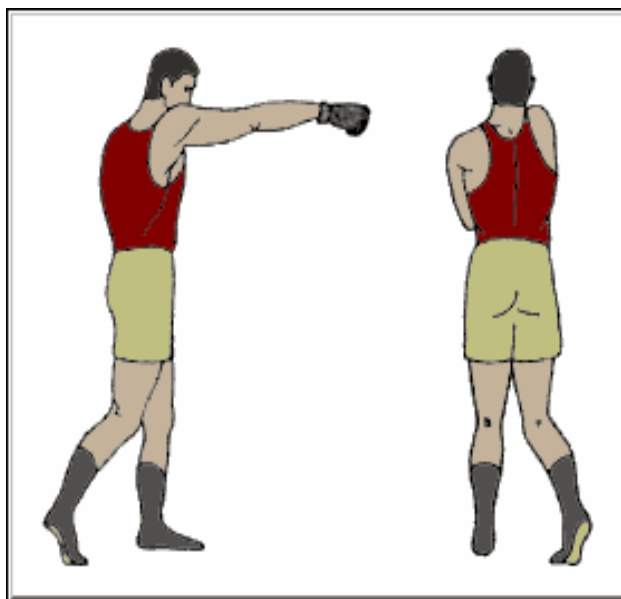


Рис. 9 - Прямой удар правой рукой в голову с места

В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо - справа.

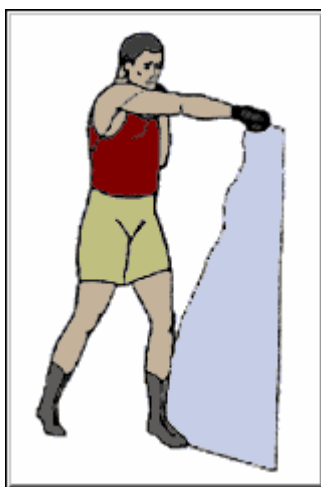


Рис. 10 - Прямой удар правой рукой в голову с места перед зеркалом

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.

1.3.2 Движение по прямой линии атаки шагами вперед

Движение по прямой линии атаки шагами вперед с прямыми ударами в голову является обязательным упражнением для начинающего боксера и предлагается для изучения во всех без исключения секциях бокса на первых же занятиях.

К разучиванию движения по прямой линии атаки шагами вперед с прямыми ударами следует переходить лишь тогда, когда будет освоено движение по прямой вперед без ударов и у вас не будет необходимости смотреть себе под ноги после каждого шага (рис. 11).

Начиная движение по прямой линии атаки шагами вперед с ударами, займите исходное положение, согласно которому:

- левая нога впереди, полностью на стопе,
- правая нога сзади на носке,
- вес тела полностью на левой, впереди стоящей ноге,
- таз повернут правой стороной чуть вперед-влево.
- правую руку, сжатую в кулак, следует выпрямить прямо перед собой, направив ее в ту же сторону, в какую направлен носок левой стопы, при этом кулак занимает положение напротив подбородка.
- правое плечо приподнято вверх и прикрывает подбородок справа,
- левое плечо опущено вниз, и левый кулак прикрывает подбородок слева.

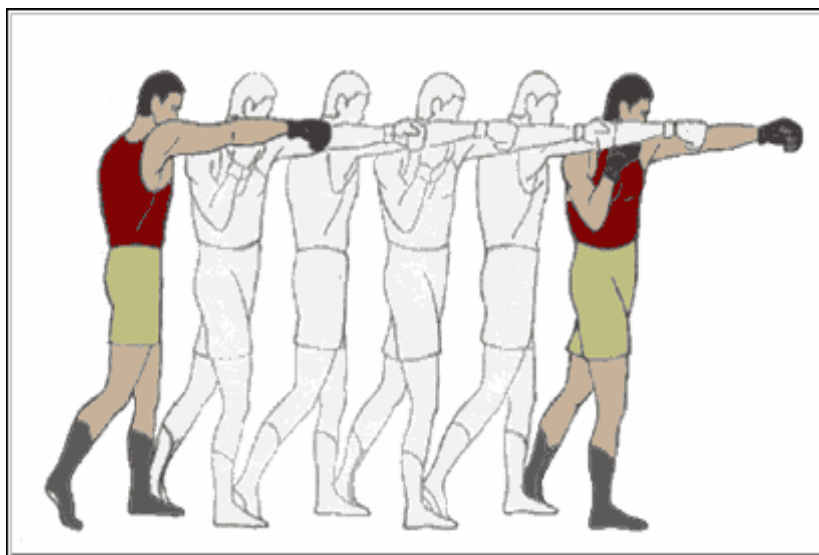


Рис. 11 - Движение по прямой линии атаки вперед с прямыми ударами в голову

Из этого исходного положения следует сделать шаг вперед правой ногой по линии атаки одновременно с нанесением удара левой рукой.

Выполнение заданного действия начинается с движения левого кулака от подбородка вперед и чуть вправо с таким расчетом, чтобы, закончив удар с полным выпрямлением левой руки, левый кулак был направлен в одну сторону с направлением носка правой стопы. Как только левый кулак начинает движение вперед, правый одновременно назад, тут же, следом за началом их движения, делается шаг правой ногой вперед с переносом веса тела на правую, ногу и разворотом левой стороны таза вперед-вправо.

Шаг правой ногой вперед и перенос веса тела с левой ноги на правую начинается следом за началом удара левой рукой, но заканчивается одновременно с завершением удара левой и возвращением правого кулака назад к подбородку.

За ударом левой рукой с шагом правой ногой следует выполнить удар правой рукой с шагом левой ногой.

В положении завершения удара левой рукой вес тела полностью находится на правой ноге, правая нога поставлена на всю стопу и слегка согнута в колене, левая нога расслаблена, стоит на носке и так же чуть согнута в колене. Левая сторона таза повернута вперед-вправо в направлении удара.

Левое плечо приподнято и прикрывает подбородок слева, правое плечо опущено, правый кулак прикрывает подбородок справа, а правый локоть, прижимаясь к туловищу, прикрывает область расположения печени.

Дальнейшее движение вперед предусматривает удар правой рукой с шагом левой ногой вперед.

Выполнение заданного действия начинается с движения правого кулака.

1.3.3 Движение по прямой линии атаки шагами назад

Движение по прямой линии атаки шагами назад с прямыми ударами в голову по динамике своего выполнения противоположно движению вперед с прямыми ударами в голову.

К разучиванию движения с прямыми ударами следует переходить лишь после того, как достаточно хорошо освоены движение с прямыми ударами вперед и движение назад без ударов.

Исходное положение для выполнения заданного соответствует завершению нанесения удара правой рукой (или левой рукой, это не имеет значения). При завершении удара правой рукой вес тела полностью перенесен на впереди стоящую левую ногу. Левая нога опирается на пол всей стопой и почти полностью выпрямлена. Расстояние от правого носка до левой пятки равно примерно ширине плеч спортсмена.

Заданное движение начинается с движения левого кулака вперед, а правого назад к подбородку.

Левый кулак начинает свое движение вперед и чуть вправо с таким расчетом, чтобы, закончив удар с полным выпрямлением левой руки, быть направленным в одну сторону с направлением носка правой стопы.

С движением левого кулака вперед (правого назад) левой ногой делается шаг назад с переносом веса тела с левой ноги на правую и поворотом таза вперед-вправо.

Удар левой завершается с полным выпрямлением левой руки, полным переносом веса тела на правую ногу, постановкой левой ноги на носок. За счет поворота таза вперед-вправо левый носок нацелен на правый носок.

Прямой удар правой рукой выполняется шагом правой ногой назад аналогичным образом.

В отличие от движения вперед с прямыми ударами, когда удар выполняется с шагом разноименной ногой, при движении с прямыми ударами назад удар рукой выполняется с шагом одноименной ногой:

- удар правой рукой - шаг правой ногой назад;
- удар левой рукой - шаг левой ногой назад.

1.4 Боковые удары руками

Боковые удары руками по своей эффективности и применению занимают одно из первых мест среди всех основных ударов руками.

Боковым ударом рукой можно начинать атаку, развивать атаку, дополняя прямой удар, широко использовать при контратаках, особенно после защиты шагом в сторону или нырком.

Боковые удары руками широко используются на всех трех дистанциях: дальней, средней и ближней. Боковые удары наносятся согнутой рукой, закрепленной в локтевом суставе.

В настоящем подразделе будут рассмотрены основные методики:

- разучивание бокового удара правой рукой в голову;
- разучивание бокового удара левой рукой в голову.

Угол сгиба руки в локтевом суставе, образуемый плечом и предплечьем, определяет величину дистанции, на которой проводится боковой удар (рис. 12). Малый угол сгибания в локтевом суставе дает возможность для применения бокового удара на дальней дистанции. Большой угол сгибания - для применения на ближней дистанции. Средний, между малым и большим, угол сгибания - для применения на средней дистанции (рис. 12).

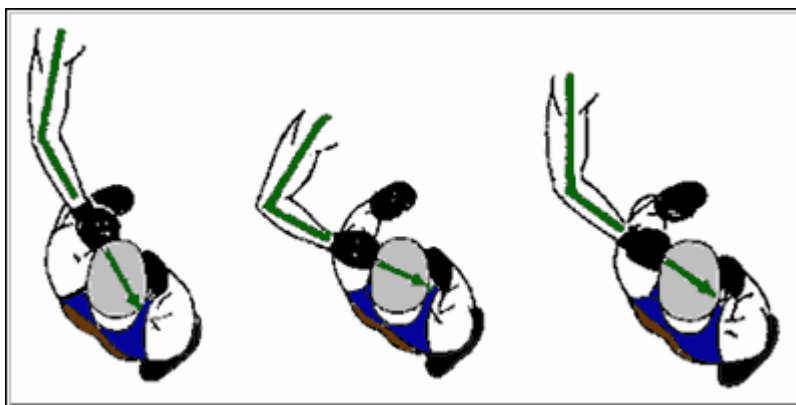


Рис. 12 - Боковой удар правой рукой в голову с места

Если обратиться к переносу веса тела с ноги на ногу и взаимодействию всех частей тела при выполнении бокового удара на различных дистанциях, то при боковом ударе перенос веса тела, поворот туловища и движение наносящей удар руки начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно целое, быстрое движение, как и при выполнении прямого удара.

Боковой удар в голову по траектории движения кулака очень похож на прямой удар в голову. Отличительной особенностью бокового удара в голову от прямого удара в голову является то, что при выполнении прямого удара локоть, обеспечивая полное выпрямление руки, приподнимается вверх в самом конце выполнения удара, при завершении движения кулака, а при боковом ударе локоть начинает приподниматься вверх и в сторону в начале выполнения удара, фазу же за движением кулака вперед.

Правильная траектория движения делает боковой удар рукой не скользящим, а проникающим, как будто Вы пробиваете череп противника и бьете сквозь него в его тыльную часть, что является самым обязательным условием при выполнении боковых и других ударов руками в голову.

Боковой удар рукой должен наноситься не из стороны в сторону, а от подбородка вперед (рис.13).

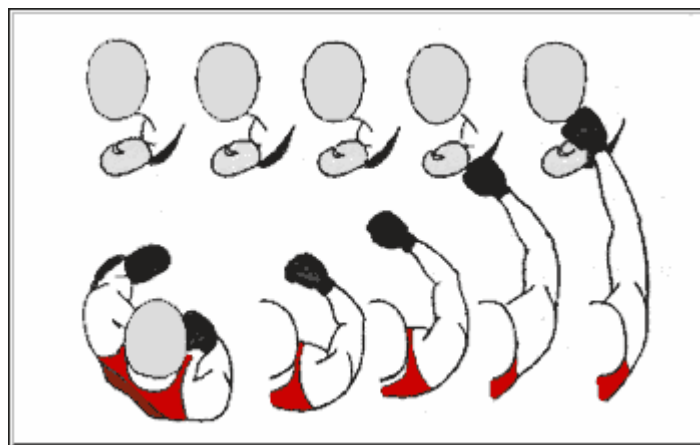


Рис. 13 - Боковой удар правой в голову с поворотом корпуса

При выполнении бокового удара рукой кулак, наносящий удар, не должен отводиться в сторону для замаха, он должен двигаться от подбородка к месту нанесения удара по кратчайшей траектории.

Однако следует заметить, что даже высококвалифицированные и достаточно подготовленные боксеры, технически правильно выполняя боковой удар рукой при отработке приемов или на мешках, в бою на ринге часто отклоняются от правильной техники и выполняют его с грубейшей и практически одинаковой для всех ошибкой. Эта ошибка заключается в изменении траектории движения наносящей удар руки, а именно, в увеличении траектории, что происходит в результате замаха.

Особое внимание при выполнении бокового удара рукой следует обратить на то, что в момент нанесения удара кулак, наносящий удар руки, должен быть обращен ладонью строго вниз, к полу.

Технически правильный боковой удар - это удар без замаха. Замах - это движение, которого не должно быть. Замах делает удар рукой не проникающим, а скользящим. И хотя при этом создается видимость увеличения хлесткости удара, сила его заметно снижается, возрастает время выполнения удара, а главное, он становится более заметным для противника.

После выполнения бокового удара, возвращать руку обратно следует по кратчайшей траектории движения. Такое движение начинается с движения

локтя вниз и к туловищу, то есть движение руки после бокового удара обратно аналогично движению руки после выполнения прямого удара.

1.5 Боковой удар правой рукой в голову

Боковой удар правой рукой в голову достаточно часто используется в процессе боя на всех трех дистанциях.

Атаку боковым правой рукой в голову начинают крайне редко. Обычно он следует за ложным или действительным ударом левой рукой. Значительно чаще боковой правой используется при выполнении серии ударов.

Достаточно эффективно применение бокового правой рукой в голову как контрудара после защиты с шагом вправо, уклоном вправо, нырком под левую руку противника. Боковой правой рукой в голову следует отнести к числу наиболее сильных ударов.

1.5.1 Разучивание бокового удара правой рукой в голову

Разучивание бокового удара правой рукой в голову лучше начинать с помощью напарника, используя при этом лапу. Напарник должен быть приблизительно одного роста с кикбоксёром и ни в коем случае не выше. Для изучения траектории движения правой рукой в голову кикбоксёр занимает боевую левостороннюю стойку, переложив большую часть веса тела на правую ногу.

Напарник, надев на правую руку боксерскую лапу, занимает положение против кикбоксёра.

Левая нога кикбоксера находится на одной линии с правой ногой напарника, а правая нога кикбоксера находится на одной линии с левой ногой напарника.

Занимая позицию против кикбоксера, его напарник, подбирая дистанцию, полностью выпрямляет левую руку и кладет ее ладонью на левое плечо кикбоксеру.

Правую руку с надетой на нее лапой напарник сгибает в локтевом суставе таким образом, чтобы центр лапы находился на уровне его подбородка, а сама лапа была обращена к его левой руке и занимала положение под углом 45^0 относительно разделительной линии (рис. 14).

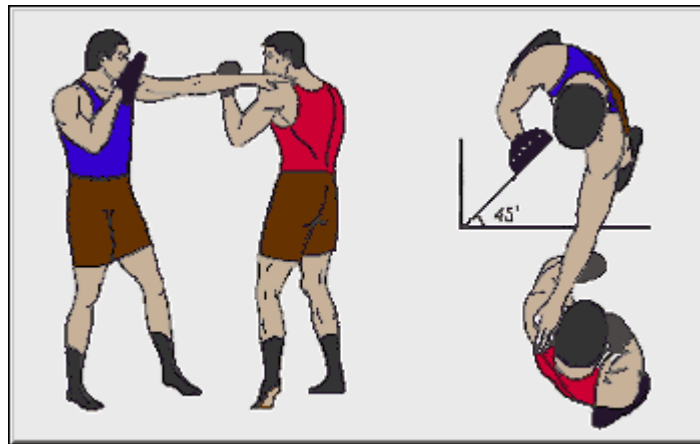


Рис. 14 - Разучивание бокового удара правой в голову с поворотом корпуса

Удерживая лапу немного перед собой, напарник должен твердо стоять на ногах, опираясь всеми ступнями на пол. Задача кикбоксеру состоит в том, чтобы из данного положения воткнуть свой правый кулак в лапу, которая находится за левой рукой напарника.

С целью выполнения этой задачи движение правой рукой следует выполнять не резко, а в спокойном, медленном темпе, что необходимо для разучивания траектории движения руки на начальной стадии изучения удара.

Итак, заняв заданное положение для изучения траектории движения бокового правого в голову, следует перейти к непосредственному выполнению данного движения.

Медленно отталкиваясь правой ногой, начинаем вращение на носках, разворачивая таз и туловище справа налево с целью переноса всего веса тела на левую ногу.

Одновременно с началом вращения на носках и разворотом ступней, таза и туловища правый кулак, отрываясь от подбородка, начинает двигаться вперед на левое плечо напарника. Как только правый кулак отрывается от подбородка, его дальнейшее движение дополняется подъемом правого локтя. За счет этого кулак несколько поднимается вверх и, продолжая движение к лапе, начинает разворот ладонью вниз, параллельно полу.

Направляя кулак руки в лапу по кратчайшей траектории движения, проводим его над самой рукой напарника и, продолжая приподнимать локоть, направляем в лапу, выпрямляя свою правую руку вперед по направлению движения и перенося при этом вес тела полностью на левую ногу (рис. 15). В момент соприкосновения с лапой кулак руки должен находиться чуть ниже локтя, правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, а левая рука прижимается к левой стороне туловища, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка.

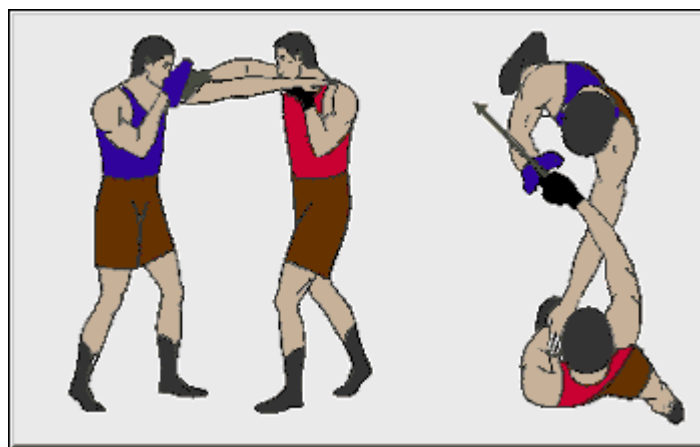


Рис. 14 - Разучивание бокового удара правой рукой в голову
с поворотом корпуса

После завершения движения кулака напарник может убрать свою руку с левого плеча кикбоксера и дать ему возможность занять исходное положение, возвращая правый кулак к подбородку по кратчайшей траектории движения.

После выполнения бокового удара рукой в голову кулак возвращается обратно к подбородку по такой траектории, по какой он возвращается после выполнения прямого удара в голову.

Нарабатывать траекторию движения бокового удара рукой через руку напарника следует до тех пор, пока рука более-менее не привыкнет к правильной технике движения. После этого следует перейти к выполнению реального бокового удара правой рукой в голову (по лапе).

Перед выполнением бокового удара правой рукой в голову по лапе напарник, не меняя своего положения и положения лапы, опускает левую руку вниз свободно вдоль тела и переносит большую часть своего веса на правую ногу.

Теперь его задача состоит в том, что каждый раз, когда кикбоксер будет наносить удар в лапу, он, придавая лапе определенную жесткость, должен, напрягая правую руку, в момент завершения удара резко выдвигать лапу на 10-15 см навстречу удару. Одновременно с движением лапы вперед навстречу удару необходимо, слегка толкаясь правой ногой, но не делая никаких шагов, переносить часть веса тела с правой ноги на левую.

1.5.2 Выполнение удара рукой по лапе или на мешке

Занимая позицию для выполнения бокового удара правой рукой по лапе, прежде всего обратите внимание на то, чтобы лапа, по которой Вы будете наносить удар, находилась против Вашего левого плеча и на уровне подбородка.

Итак, перед выполнением удара в лапу (мешок) большую часть веса тела переносим на правую ногу (рис. 15). Ускоряя правый кулак от подбородка, толкаемся правой ногой и, вкручиваясь на носках, начинаем разворачивать таз и туловище справа-налево, перенося вес тела с правой ноги на левую. Как только правый кулак срывается от подбородка вперед, приподнимаем правый локоть вверх-вправо, продолжая выпрямлять правую руку.

В момент нанесения удара рукой по лапе (мешку) правый локоть находится чуть выше правого кулака, удар наносится как бы сверху вниз. Нанося удар по лапе (мешку), кикбоксер как бы стремится проткнуть лапу насквозь и выпрямить руку полностью.

В момент нанесения удара рукой вес тела полностью находится на левой ноге, правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, левое плечо ниже правого, левый локоть прижат к туловищу, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка.

После нанесения удара рукой по лапе (мешку) следует оттолкнуться левой ногой и вернуться в исходное положение одним движением. Правую руку следует возвращать, обратно так же, как после прямого правой рукой в голову.



Рис.15 - Выполнение удара по лапе или на мешке

1.6 Боковой удар левой рукой в голову

Боковой удар левой рукой в голову достаточно часто используется в процессе боя на всех трех дистанциях (рис. 16). Боковым левой рукой в голову часто начинают атаку, особенно сочетая его со скачковым движением ног, его

наносят вслед за ударом правой на дальней дистанции, используют при выполнении серии ударов на всех дистанциях.

Достаточно эффективно применение бокового левой рукой в голову как контрудара после защиты шагом влево, уклоном влево, нырком под правую руку противника. Боковой удар левой рукой заметно уступает по силе боковому правой, но зато значительно чаще достигает цели.

1.6.1 Разучивание бокового удара левой рукой в голову

Начинать разучивание бокового левой рукой в голову следует по той же схеме, что и разучивание бокового правой рукой в голову.

Приступая к разучиванию бокового левой рукой в голову, кикбоксер может занять правостороннюю стойку, выставив вперед правую ногу и переложив большую часть веса тела (80 - 90%) на левую ногу.



Рис. 16 - Боковым левой рукой в голову

Напарник кикбоксера, надев лапу на левую руку, занимает положение против кикбоксера.

Занимая позицию против кикбоксера, его напарник, подбирая дистанцию, полностью выпрямляет свою правую руку и кладет ее ладонью на правое плечо

кикбоксера. Сгибая в локтевом суставе левую руку с надетой на нее лапой, напарник устанавливает ее таким образом, чтобы центр лапы находился на уровне его подбородка, а сама лапа была обращена к его правой руке и занимала положение под углом 45 градусов относительно разделительной линии.

Боковой удар левой рукой из правосторонней стойки по лапе выполняется аналогично боковому удару правой рукой из левосторонней стойки. Когда рука привыкнет к заданной траектории движения, следует немного изменить исходное положение, поменяв его на левостороннюю боковую стойку, и перейти к отработке удара по лапе непосредственно из боевой стойки.

В этом случае напарник, удерживая лапу на левой руке, опускает правую руку вниз свободно вдоль тела. Кикбоксер перед отработкой бокового удара левой рукой по лапе подбирает такую дистанцию, чтобы, находясь в левосторонней стойке, свободно доставать до лапы выпрямленной правой рукой.

Подобрав дистанцию, следует занять левостороннюю стойку и перейти к отработке бокового левой рукой в голову из стойки.

1.6.2 Боковой левой в голову по лапе из стойки

Заняв правостороннюю стойку, приближаем левый кулак ближе к левой стороне подбородка.

Следующим движением резко ускоряете левый кулак от подбородка и, отталкиваясь левой ногой, выполняем боковой удар левой в лапу. Левый кулак руки с нанесением удара направляем к лапе по кратчайшей траектории. Как только левый кулак руки начинает свое движение, левый локоть приподнимается в сторону влево, а вес тела переносится с левой ноги на правую ногу.

В момент нанесения удара левой рукой по лапе локоть занимает положение чуть выше левого кулака (рис.17).

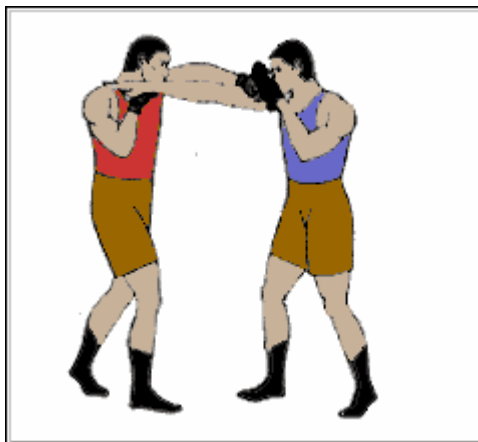


Рис. 17 - Боковой левой рукой в голову по лапе из стойки

1.7 Удары рукой снизу

Удар рукой снизу - апперкот - применяется на средней и ближней дистанциях. Наиболее удобно его применение на ближней дистанции. Удар рукой снизу наносится согнутой в локте рукой как в голову, так и в туловище.

Удар рукой снизу лучше использовать как контрудар в сочетании с защитой против атакующих действий со стороны противника либо при собственной атаке, но обязательно дополняя им прямые или боковые удары.

Начинать атаку с удара рукой снизу крайне опасно, так как противник легко сможет опередить такую атаку своими встречными ударами.

Рациональнее всего наносить удар рукой снизу после нырка или уклона, а также при развитии атаки или контратаки следом за прямыми или боковыми ударами. Удар рукой снизу приобретает силу в момент резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, выдвигающим бьющую руку к цели, переносом веса тела и незначительным выпрямлением руки к моменту нанесения удара.

В этом подразделе будут рассмотрены основные методики:

- *разучивание ударов снизу в голову;*
- *разучивание ударов снизу в туловище.*

1.7.1 Направление траектории удара рукой снизу

Траектория удара снизу должна быть направлена не строго вверх, а вперед-вверх. При нанесении удара снизу в туловище угол направления траектории удара примерно 15 - 30 градусов. При нанесении удара снизу в голову угол направления траектории удара примерно 30 - 45 градусов (рис. 18).

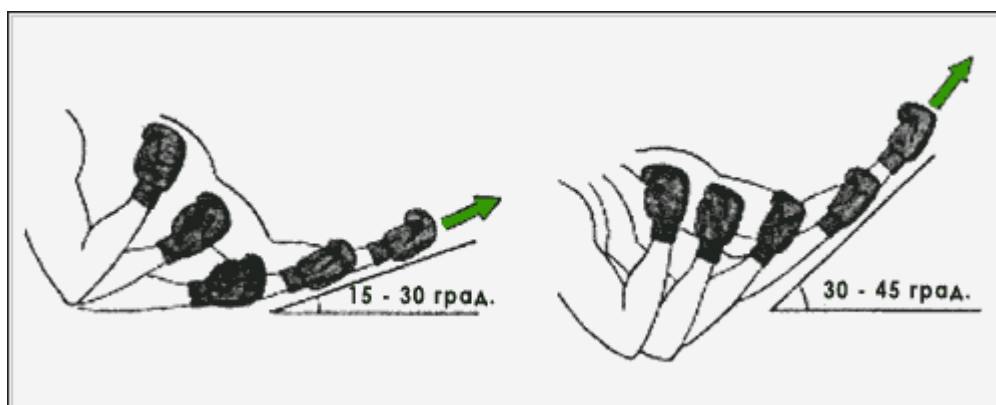


Рис. 18 - Траектории удара рукой снизу: в туловище, угол направления траектории удара рукой $\approx 15 - 30^{\circ}$; в голову, угол направления траектории удара рукой $\approx 30 - 45^{\circ}$.

Особое внимание при разучивании и отработке удара рукой снизу надлежит обратить на следующие параметры:

- в момент нанесения удара рукой кулак наносящей удар руки и стопа опорной ноги располагаются примерно в одной плоскости;
- плечо наносящей удар руки в момент нанесения удара прикрывает подбородок с одной стороны, а кулак свободной руки - с другой;

- удар рукой наносится практически без замаха, то есть движение кулака должно осуществляться к цели по кратчайшей траектории;

- вес тела при нанесении удара рукой снизу переносится на разноименную ногу: при нанесении удара правой рукой – на левую ногу, при нанесении удара левой рукой - на правую ногу.

После нанесения удара рука возвращается обратно в исходное положение по кратчайшей траектории.

1.7.2 Разучивание удара рукой снизу в голову правой рукой.

Апперкот в голову

Напарник (или тренер) надевает лапу на правую руку (или на обе руки) и занимает боковую левостороннюю стойку, выставив левую ногу немного вперед и развернувшись вперед левой стороной.

Правая рука напарника (тренера) приподнята и согнута в локте таким образом, что лапа занимает положение примерно на одном уровне с Вашей головой.

Займите боевую левостороннюю стойку против напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой левой руки, сместившись немного влево так, чтобы ваше левое плечо находилось как раз против лапы.

Из боевой левосторонней стойки предварительно переносим большую часть веса, примерно 70 - 80%, на правую ногу, делая легкий уклон туловища вправо и слегка приподнимая левое плечо и левый кулак вверх. Следующим движением ускоряем правый кулак руки от подбородка, направляя его снизу вперед вверх в лапу за счет разгибания руки в локтевом сгибе.

Одновременно с движением кулака руки отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище вперед справа - налево и полностью перенося вес тела с правой ноги на левую. Удар правой рукой снизу в голову выполняется вращением на носках.

В момент завершения удара правой рукой в голову (в лапу):

- 90 - 100% веса тела находится на левой ноге;
- туловище совершает разворот примерно на 90^0 ;
- правое плечо с нанесением удара рукой приподнимается и прикрывает подбородок справа;
- левый кулак руки слегка опускается и прикрывает подбородок слева.

После нанесения удара правой рукой снизу следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой в голову (в лапу) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Разучивание ударов рукой снизу в голову лучше проводить с напарником, выполняя удары по лапам или с использованием боксерской груши, подвешенной на уровне головы так, чтобы низ груши находился примерно на уровне подбородка, рис. 19.



Рис. 19 - Разучивание ударов рукой снизу в голову с использованием боксерской груши

1.7.3 Разучивание удара рукой снизу в голову левой рукой.

Апперкот в голову

Напарник (тренер) надевает лапу на левую руку и занимает боковую левостороннюю стойку, приподняв согнутую в локте левую руку так, чтобы лапа находилась примерно на одном уровне с вашей головой.

Займите боевую стойку против напарника на расстоянии вытянутой руки, сместившись примерно на полтуловища вправо так, чтобы лапа, которую он держит на левой руке, находилось как раз против вашей головы на одном уровне.

Из боевой левосторонней стойки делаем подшагивание левой ногой влево-вперед, разворачивая левую стопу с постановкой на пол на $30 - 40^{\circ}$, а всем туловищем совершаем разворот примерно на 90° справа налево.

Разворачиваем туловище с шагом левой ногой вперед, делаем незначительный уклон туловищем влево, приподнимаем правое плечо и правый кулак, прикрывая голову справа. Одновременно с движением правого плеча и правого кулака руки вверх, левое плечо и левый кулак незначительно опускаются. Выполняя подшагивание (подшаг), и всегда левой ногой, вперед-влево, вес тела полностью переносим на левую ногу. Положение, занимаемое после подшага левой ногой вперед-влево, является исходным для нанесения удара левой рукой в голову или в лапу (рис. 20). Заняв данное положение, резко срываем левый кулак руки от подбородка и движением плеча направляем снизу вверх в лапу по кратчайшей траектории, разворачивая кулак руки ладонью вверх и разгибая левую руку в локтевом суставе.

С движением кулака руки снизу вверх в лапу толкаемся левой ногой, дополняем движение кулака руки снизу движением туловища, резко бросая туловище слева направо и перенося вес тела с левой ноги на правую ногу. В момент завершения удара снизу левой рукой в голову (в лапу) около 90% веса тела находится на правой ноге, левое плечо с нанесением удара

приподнимается и прикрывает подбородок слева, правый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок справа.

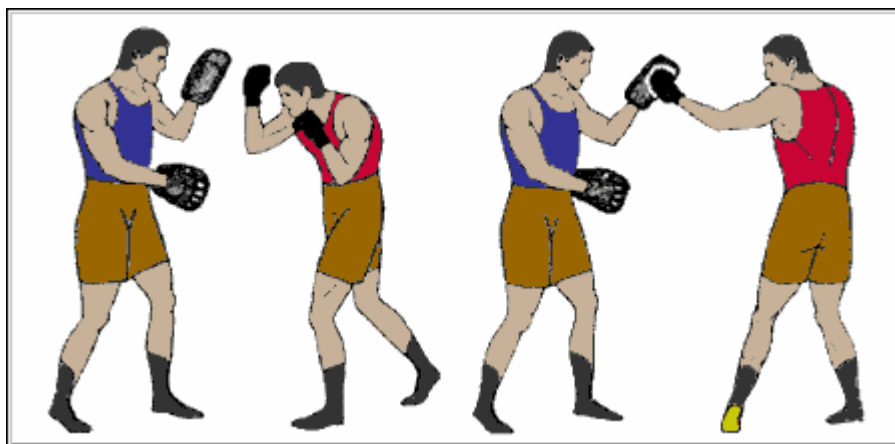


Рис. 20 - Разучивание удара рукой снизу в голову левой рукой

После нанесения удара следует вернуться в исходное положение и продолжить выполнение ударов левой рукой снизу в голову (в лапу) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

1.8 Разучивание удара снизу правой рукой в туловище.

Апперкот в туловище

Разучивание удара снизу правой рукой в туловище лучше проводить на мешке.

Станьте от мешка на расстоянии вытянутой руки так, чтобы левое плечо находилось строго по центру мешка.

Из боевой левосторонней стойки предварительно переносим большую часть веса, примерно 70 - 80%, на правую ногу, делая легкий уклон туловища вправо при этом правый кулак руки слегка падает от подбородка вниз.

Следующим движением резко посылаем правый кулак руки к мешку, направляя его вперед и несколько вверх за счет разгибания правой руки в локтевом сгибе. Одновременно с движением кулака руки, отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака руки движением туловища, резко

бросая туловище вперед справа-налево и перенося вес тела с правой ноги полностью на левую ногу.

Удар правой рукой снизу в туловище выполняем вращением на носках с разворотом туловища и разгибанием правой руки в локтевом сгибе.

В момент завершения удара правой рукой в туловище (по мешку):

- 90 - 100% веса тела находится на левой ноге;
- туловище совершает разворот примерно на 90⁰;
- правое плечо с нанесением удара рукой приподнимается и прикрывает подбородок справа;
- левый кулак руки слегка опускается и прикрывает подбородок слева.

После нанесения удара правой рукой снизу в туловище (по мешку), следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой рукой в туловище (по мешку) с целью его дальнейшего разучивания и отработки. Особое внимание следует обратить на то, чтобы при выполнении ударов снизу (как правой, так и левой рукой) в туловище, локоть наносящей удар руки с начала движения кулака руки к цели и до самого завершения всегда находился впереди туловища.

1.8.1 Разучивание удара снизу левой рукой в туловище.

Апперкот в туловище

Удар левой рукой снизу в туловище довольно часто применяется в ходе поединка, поскольку является одним из нокаутирующих ударов, если наносится в область расположения печени.

Разучивание удара левой рукой снизу в туловище лучше проводить на мешке.

Станьте против боксерского мешка так, чтобы правое плечо находилось строго по центру мешка.

Из боевой левосторонней стойки перед нанесением удара левой рукой снизу по мешку движением туловища справа-налево и вращением на носках переносим вес тела с правой ноги на левую, одновременно выполняя уклон

туловища влево, правое плечо и кулак правой руки приподнимаются, прикрывая подбородок справа, а кулак левой руки падает от подбородка вниз.

Следующим движением резко посылаем кулак левой руки к мешку, отталкиваясь левой ногой и усиливая движение кулака, которое происходит за счет разгибания левой руки в локтевом суставе, движением туловища за счет его поворота слева-направо и переноса веса тела с левой ноги полностью на правую (рис. 21).

Обратите внимание, что движение кулака, происходящее за счет разгибания левой руки в локтевом суставе, усиливается движением туловища. Особое внимание обратите на то, чтобы туловище, совершая движение, не обгоняло движение кулака руки.

В момент завершения удара левой рукой в туловище (по мешку):

- 90 - 100% веса тела находится на правой ноге;
- туловище совершает разворот примерно на 90^0 ;
- левое плечо с нанесением удара рукой приподнимается и прикрывает подбородок слева;
- кулак правой руки слегка опускается и прикрывает подбородок справа.

После нанесения удара левой рукой снизу в туловище (по мешку), следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу левой рукой в туловище (по мешку).

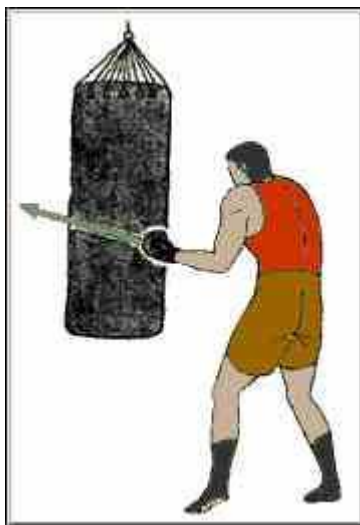


Рис. 21 - Разучивание удара левой рукой снизу в туловище на мешке

1.9 Круговые удары руками

В обычном боксе такие вольности не разрешаются, однако кикбоксинг как синтетическое единоборство творчески позаимствовал этот эффективный удар рукой из арсенала каратэ (он называется «уракен» и весьма рекомендован к применению, когда противник оказывается сбоку, а то и позади Вас).

Круговой удар рукой, иначе еще его называют ударом наотмашь, так он и проводится: Вы словно отмахиваетесь от противника. Атакующая рука движется от груди в сторону и наружу, одновременно распрямляясь в локте и вытягиваясь в одну линию с плечами. Сочетание двух круговых движений (предплечья вокруг локтя, всей руки вокруг плеча, иногда еще с вращением кулака вокруг лучезапястного сустава) с вращением корпуса запасают могучую энергию, которая высвобождается при поражении цели. Как правило, это голова (чаще - скула или ухо), изредка круговым ударом рукой можно поразить и солнечное сплетение.

При круговом ударе рукой, как, быть может, ни при одном другом, важно уметь концентрировать усилия и «подхватывать» атакующую конечность руки своевременным и быстрым напряжением мышц. Дело в том, что комплекс вращательных движений стремится полностью выпрямить ударную руку, а в бою это может оказаться весьма опасным (если, скажем, на пути выпрямившегося локтя окажется вовремя поставленный блок). Избежать подобных сюрпризов можно ускоренным поворотом корпуса - тогда вращение руки будет отставать от вращения плеча, и цель окажется, поражена, когда рука еще не выпрямится полностью. На тренировках следует отрабатывать и вариант с практически полным выпрямлением ударной руки. Он может пригодиться, когда таким ударом придется догонять отступающего противника. Ударной поверхностью в круговом ударе может служить тыльная часть кулака, но правила не запрещают исполнять удар так, чтобы цель поражала и нижняя часть кулака (согнутое ребро ладони руки).

Особый способ нанесения кругового удара рукой - с разворотом (через спину). При таком движении Ваш корпус совершает полный оборот вокруг вертикальной оси, в конце которого рука, используя запасенную энергию вращения, и наносит удар (рис. 22). Важно не оставить незащищенной собственную спину, поэтому голова кикбоксера должна в какой-то момент опередить вращение корпуса: держите глаза прикованными к противнику до тех пор, пока терпит шея, а затем стремительно развернитесь на полный оборот и тут уж догоняйте корпусом.

Иногда круговой удар рукой с разворотом дает замечательный результат, если круговой удар рукой проводят в прыжке - например, предварительно показав противнику, что на самом-то деле Вы бить его собираетесь вовсе не руками, а атакуете ногами.



Рис. 21 - Разучивание кругового удара левой рукой с разворотом
(через спину)

2. СПАРРИНГ (ПОЕДИНОК)

Введение

Современный кикбоксинг хотя и довольно молод, по сравнению со многими боевыми искусствами, но уже неплохо разработан и вполне отчетливо делится на несколько отдельных дисциплин или стилей.

Классифицируются эти стили-дисциплины в первую очередь по тем боевым возможностям, которые оговорены правилами поединка. Главное здесь допустимые зоны поражения противника и арсенал разрешенных ударов, которыми и определяется тип контакта противников на ринге.

А типов этих всего четыре. Рассмотрим их по возрастающей - от самого ограниченного до самого свободного.

2.1 Ограниченный контакт (семи-контакт)

Можно сказать, что это «бой одного удара». Как только чей-то удар точно достигает цели, схватку тут же останавливают, но не для того, чтобы разнять соперников, а только для начисления очков, потому, что по набранным очкам и присуждается победа в семи-контакте.

Здесь победит тот единоборец, кто быстрее и точнее. Впрочем, и техника ударов тоже учитывается.

Нокауты Вы здесь, пожалуй, не дождетесь: противники вовсе не рвутся в ближний бой, где так легко пропустить победный для соперника удар. Поединок ведется главным образом ногами с дальней дистанции. Разрешаются подсечки, а вот удары ниже пояса, как и в традиционном боксе, запрещены.

Контакт при этом получается почти условный, а травмы практически исключены. Поэтому семи-контакт можно смело рекомендовать даже детям, начиная с возраста шести-семи лет. Это поможет им лучше освоить технику в обстановке, хотя и условного, но все-таки боя, и подготовиться к куда более серьезным поединкам в других дисциплинах кикбоксинга и единоборств.

2.2 Легкий контакт (лайт-контакт)

Победа в лайт-контакте также, как и в семи-контакте, присуждается по очкам, но здесь уже очки начисляются за все удары, достигшие цели, и схватку ради этого не останавливают.

Поединки идут на всех дистанциях, а противники довольно часто переходят в ближний бой, что затрудняет судейство.

Для непрерывного боя в лайт-контакте необходимы большая сила и выносливость, поэтому лайт-контактом стоит начинать заниматься в возрасте не ранее 10 - 12 лет. Эта дисциплина близка к реальному бою, поэтому возможности женщин в этом стиле несколько ограничены.

2.3 Полный контакт (фулл-контакт)

В фулл-контакте схватки ведутся по тем же правилам, что и полноконтактные поединки. Однако победу в фулл-контакте можно получить не только по очкам, но и нокаутом (как в боксе).

Кроме того, в фулл-контакте допускаются броски (не выше, чем через бедро) и удары рукой наотмашь с разворотом (подробнее смотрите раздел «Удары руками»).

На уровне полного фулл-контакта проходит условная граница между любительским и профессиональным кикбоксингом, поскольку, несмотря на защитное снаряжение, вероятность травм и даже серьезных увечий здесь достаточно высока.

2.4 Свободный стиль (фри-стайл)

В поединках свободного стиля фри-стайл разрешены, кроме других полноконтактных приемов, круговые удары ногами по бедрам противника.

В зависимости от дисциплины кикбоксинга, квалификации бойцов и уровня соревнований может устанавливаться различное число раундов в

поединке и разная их продолжительность. Как правило, любительские схватки короче профессиональных.

Ни в одной из дисциплин кикбоксинга не допускаются:

- захваты и болевые приемы (как, скажем, ущемление суставов в джиу-джитсу и айкидо);
- высокие броски (с уровня выше бедра);
- подсечки выше уровня стопы;
- удары по затылку, спине, суставам и ниже пояса (в пах);
- удары открытой перчаткой, локтями, коленями и головой;
- технические действия с опорой на пол или канаты ринга;
- добивание упавшего противника.

Исключение для применения таких действий могут составлять только специальные показательные выступления.

2.5 Дистанция

Дистанция в ударных единоборствах не одна. Их три: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция – положение соперников таково, чтобы вступить в бой (ударить самому или защититься от атаки), кому-то из соперников надо сначала сделать шаг, а уже потом работать руками и ногами.



Очень часто вместо шага выполняется подскок (прыжок).

Средняя дистанция – положение соперников таково, что тут никуда уходить не надо: и выпрямленной ногой, и протянутой рукой можно достичь соперника.



Ближняя дистанция – положение соперников таково, чтобы тут уже и повернуться негде, не то, что ноги, даже руки в ударе выпрямить не удастся.



Очевидно, что лучше всего весь технический арсенал работает на средней дистанции – тут все получается буквально так, «как учили».

2.6 Встречные удары и контрудары

Любая защита, используемая кикбоксером, создает условия для перехода от защитных действий к действиям атакующим. Такой переход выражается в проведении встречных ударов и контрударов, выполняемых во время и после проведения защитных действий, и предусматривает дальнейшее развитие ответной атаки (контратаки).

Удар, выполняемый кикбоксером во время проведения им защитных действий в ответ на удар противника, называется встречным ударом. Выполнение такого удара начинается до завершения удара противника, то есть до того, как противник завершит выполнение своего удара.

Удар, выполняемый кикбоксером сразу же после проведения защитных действий в ответ на удар противника, называется ответным ударом или контрударом. Выполнение такого удара начинается сразу же после завершения удара противника, то есть после того, как противник завершит выполнение своего удара.

Атакой в кикбоксинге принято называть выполнение кикбоксером одного, двух и более ударов, следующих непосредственно один за другим.

Атака, проводимая кикбоксером после выполнения им защитных действий в ответ на удар противника, называется ответной атакой или контратакой.

2.7 Навыки спарринга

Спарринг – это практическая отработка техники самозащиты. Спортсмен использует все аспекты боевого искусства, сознательно-волевые, психофизические и технические – против силы и навыков противника. Для победы в спарринге нужны быстрые рефлексy, решительность, здравый смысл, точное время реагирования, владение разнообразной техникой, хорошая концентрация на цели поединка, чувство дистанции, хорошее равновесие, контроль движений и настойчивость.

Что же за новые чувства, необходимые в спарринге, и которыми, как правило, не обладает Человек, ни разу не выходивший на татами или ринг?

Чувство дистанции - особое умение точно определять расстояние до противника как при атаке, так и при защите. Лучше всего развивать чувство дистанции в боях парами с различными противниками – в такой ситуации легко приучить себя следить за малейшими изменениями дистанции и четко определять момент, когда оно наиболее выгодно для атаки.

Чувство времени - зависит от течения различных физиологических и психических процессов в организме. Процессы возбуждения и торможения, если они уравновешены, удерживают Вас от несвоевременного движения. Чувство времени позволяет выбрать момент атаки именно тогда, когда противник не в состоянии избежать удара. Вырабатывают чувство времени главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определить время для ударов и защит. Хорошо помогают и упражнения на быстро перемещающихся снарядах (пневматических грушах, мешках и лапах).

Чувство пространства - помогает ориентироваться на ринге, когда кикбоксер ведет напряженный бой. Благодаря этому, спортсмен может в любой момент определить свое положение на ринге и выстраивать дальнейший план

боя. Во время спарринга необходимо постоянно искать удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Чувство положения своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий. Практика поединков даст кикбоксеру возможность варьировать в различных стойках, выбирая наиболее удобную позицию при защитах для последующих контратак.

Чувство свободы движений – это умение не напрягаться излишне, держаться в сложных условиях поединка свободно и непринужденно. Развитию этого чувства способствуют быстрые передвижения и защиты при помощи туловища. Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой, с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы. Разумеется, боевой опыт совершенствует свободу движений.

Чувство удара - обеспечивается быстрым восприятием пространства и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Освоивший базовую технику кикбоксер должен уметь наносить удары различной силы, быстроты и длины не только из боевой стойки, но и из разных положений, возникающих в бою. Чувство удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах. **Тренироваться надо незащищенными руками и ногами, чтобы точнее ощутить место, которым наносится удар.**

Во время спарринга кикбоксер должен сосредотачивать все свое внимание на действиях противника, чтобы своевременно реагировать на изменение тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Внимание кикбоксера можно улучшить в ходе тренировочных занятий. Спарринг, при котором постоянно существует угроза получения удара, стимулирует интенсивное и устойчивое внимание. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях **во время тренировки, необходимо выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях.**

Все упражнения для развития реакции одновременно улучшают внимание, так как требуют распределения его между двумя почти одновременными процессами – появлением раздражителя (удара) и собственным ответным действием. Кикбоксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновение изменения обстановки боя.

Все эти качества в сумме дадут вам возможность не только демонстрировать замечательную технику, но и грамотно строить своей поединок, где бы и когда он не случился.

3. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В КИКБОКСИНГЕ

К наиболее частым травмам в кикбоксинге относятся ушибы и раны надбровной области, носовые кровотечения при ударах и другие ушибы, ссадины, переломы перегородки носа, переломы челюстей, переломы, повреждения и вывихи пальцев рук, кистей. Самые тяжелые травмы - это ушибы головы, сотрясение мозга (иногда повторное). Потери сознания (нокдаун и нокаут) возможны после ударов в нижнюю челюсть и переносицу, в область височной кости и сонных артерий, подреберья и «солнечного» сплетения.

Травмы у кикбоксёров являются чаще всего результатом неумелого или беспечного подхода к спортивным занятиям. Для профилактики травм, тренировки должны проводиться всегда в больших перчатках (10 – 12 унций) и защитных масках (шлемах), что способствует предохранению надбровных областей от случайных ударов головой. Во время соревнований типично рассечение бровей от столкновений головами, боковыми ударами по затылку, ударами открытой перчаткой.

На соревнованиях предупреждение травм во многом зависит от рефери на ринге. Он должен вовремя остановить грубый, бессистемный бой или бой ввиду явного превосходства одного из кикбоксеров, прекратить бой при получении одним из кикбоксеров во время боя второго нокдауна. Большое значение для предотвращения травм имеет технико-тактическая и психологическая подготовка кикбоксеров.

К профилактическим мероприятиям относится проверка исправности технических средств: ринга, перчаток, спортивного костюма (на костюме кикбоксера не должно быть никаких булавок или пуговиц). Кикбоксер должен под трусы обязательно надевать плавки или бандаж, правильно бинтовать руки, а для защиты зубов пользоваться загубником (каппой). *Кикбоксер, перенесший нокдаун, нокаут, должен прекратить занятия на срок, предусмотренный правилами, и возобновить их только с разрешения*

врача-невропатолога. Поскольку юноши переносят удары тяжелее, чем взрослые, участие в соревнованиях лиц моложе 14 лет запрещается.

К соревнованиям допускаются только абсолютно здоровые спортсмены.

Повседневная воспитательная работа, проводимая с кикбоксёрами, позволит исключить недисциплинированность, нарушение правил, применение запрещенных приемов. Нокаут и нокдаун могут получить спортсмены, которые плохо владеют техникой защиты или же опаздывают с применением защитных действий. Последнее может быть связано с недостаточной тренированностью спортсмена, дефектом обучения, сгонкой большой массы веса, форсированной подготовкой, наличием повторных нокдаунов, утомления, спаррингов со спортсменами более высокой квалификации, с различными заболеваниями.

Высококвалифицированные кикбоксёры, перенесшие нокаут, допускаются к тренировкам не ранее чем через 1 месяц, старшие юноши — через 4 месяца, младшие - не ранее, чем через 6 мес. После двух нокаутов взрослые кикбоксеры могут возобновить тренировку через 3 месяца, более 3 нокаутов - только через год после последнего нокаута и обязательно с разрешения врачей - невропатолога и окулиста.

После каждого нокаута спортсмену необходимо пройти обязательное стационарное наблюдение и лечение. Важное место при врачебном и педагогическом контроле отводится неврологическому контролю и наблюдению врача-окулиста во время первичных, повторных и этапных диспансерных осмотров, при допуске спортсменов к соревнованиям и обследовании их после боя.

4. ДОПИНГ

Слово «допинг» происходит от английского слова «dope», что означает давать наркотик. Международный олимпийский комитет определяет допинг как введение в организм спортсмена фармакологических препаратов, искусственно повышающих потенциальные возможности атлета и в итоге - его спортивный результат. Причем допингом считаются не только непосредственно уколы,

таблетки, но и любые манипуляции, призванные замаскировать следы запрещенных препаратов в организме спортсмена.

Каждый допинг действует на организм по-своему. Употребляют допинг для достижения разного эффекта.

В первую группу входят средства, стимулирующие центральную нервную систему:

а) психостимулирующие средства (или психомоторные стимуляторы): фенамин, центедрин, меридил, кофеин, сиднокраб, сиднофен; близкие к ним симпатомиметики: эфедрин и его производные, изадрин, беротек, салбутамол; некоторые ноотропы: натрия оксибутиран, фенибут;

б) analeптики: коразол, кордиамин, бемеGRID;

в) препараты, возбуждающе действующие преимущественно на спинной мозг: стрихнин. К этой же группе относятся некоторые наркотические анальгетики со стимулирующим или седативным (успокаивающим) действием: кокаин, морфин и его производные, включая промедол; омнопон, кодеин, дионин, а также фентанил, эстоцин, пентазоцин (фортрал), тилидин, дипидолор и другие. Кроме того, кратковременная биологическая стимуляция может достигаться с помощью переливания крови (собственной или чужой) непосредственно перед соревнованиями (гемотрансфузия, «кровяной допинг»).

Во вторую группу допинговых средств входят анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства.

Существуют специфические виды допингов и других запрещенных фармакологических средств:

а) **средства, снижающие мышечный тремор (подрагивание конечностей)**, улучшающие координацию движений - бетаблокаторы, алкоголь;

б) **средства, способствующие уменьшению (сгонке) веса**, ускорению выведения из организма продуктов распада анаболических стероидов и других допингов - различные диуретики (мочегонные средства);

в) **средства, обладающие способностью маскировать следы анаболических стероидов** во время проведения специальных исследований по допинг-контролю - антибиотик пробенецид и другие.

Из всех перечисленных препаратов наибольшее распространение получили анаболические стероиды. Анаболическим эффектом обладают

различные группы естественных гормонов (соматотропин, хорионический гонадотропин, тестостерон, делатестрил, галотестин, примоболлин и др.) и синтетических стероидных соединений (дианабол, стенолон, дураболин, нандролон, силаболин и др.).

Применение допингов дает кратковременный эффект, но даже разовое применение допинга за всю жизнь навсегда убивает веру Человека в свои возможности. В то же время есть психоэмоциональные и психофизические технологии, применение которых для Человека намного эффективнее допингов, абсолютно безвредно и бескрайне полезно – это биоэнергетические, психофизические реал-технологии управления генноэволюционирующими иерархиями мыслеобразов и биоэнергией организма с помощью биоэнергии окружающей среды (биоплазмы).

Пример использования мышечного тремора - негативного неконтролируемого фактора с переводом его в состояние контролируемого сознанием Человека тремора – позитивного контролируемого фактора, основанного на феноменальной способности тела Человека вибрировать. Тело Человека может находиться в состоянии вибрации или тремора в результате психоэмоционального или психофизического перенапряжения, в результате эмоционального состояния ярости, в результате сексуального возбуждения и т.д. Этот момент и используется в «вибрационном бое» в прикладных, в том числе боевых, целях. То есть, состояние тремора, дрожи или вибрации можно рассматривать как некий сигнал о том, что организм единоборца может в зависимости от внешних и внутренних факторов перейти на совершенно иной уровень течения процессов жизнеобеспечения и жизнедеятельности, использовать это состояние для решения поставленных целей. Этот уровень психофизиологической деятельности организма описан в научной литературе достаточно подробно и назван ***спонтанной вибрацией***.

Если единоборец, находящийся в состоянии спонтанной вибраций, не перейдет на более высокий уровень своего жизнеобеспечения, то, как правило, его организм могут ожидать некоторые неприятные явления: прострация, депрессия, двигательные страхи – ажитация и ступор, другие психические и физические явления. Аналог – двигатели внутреннего сгорания с турбо наддувом: до определенной реализуемой мощности двигатель работает устойчиво. При ее увеличении и переходе через пик кривой мощности –

двигатель начинает вибрировать и не «тянуть». В этот момент включается турбо наддув и двигатель начинает работать устойчиво в большом диапазоне нагрузок. Поэтому в двигателях внутреннего сгорания, после перехода пика кривой мощности, включается (с небольшим упреждением) турбо наддув.

Такие же, по аналогии, процессы происходят и в теле Человека - единоборца. При переходе на более высокий уровень процессов жизнеобеспечения и жизнедеятельности тело и психика ведут себя определенным образом - организм Человека способен буквально творить чудеса. Например, в рамках традиционных и нетрадиционных систем боевой подготовки единоборца существуют соответствующие задачи и способы их решения. Вибрационное перемещение и вибрационный бой - это искусственно смоделированный образ поведения организма единоборца на более высоком уровне его жизнедеятельности, который выражается, в частности, при помощи скоростного телесного, вибрационного движения.

Вибрационные движения и перемещение эффективны не только в схватках по боевым искусствам, но и при диагностике, а также лечении целого ряда заболеваний. Основы теории и практического применения биоэнергетических реал-технологий в единоборствах представлены в методических рекомендациях для единоборцев В. М. Ключко «Инновационные педагогические технологии формирования психофизических и скоростно-силовых качеств единоборцев».

УСПЕХА ВАМ В ТВОРЯЩЕМ ТРЕНИНГЕ!

Список источников

1. В. М. Ключко, Е. В. Кухтин. Генодигма экономической деятельности // Комунальне господарство міст (укр. і рос. мовами) / Науково-технічний збірник. Вип. 92. Серія: Економічні науки. - К.: «Техніка», 2010. - С. 391 - 402. - 441 с.
2. В. М. Ключко, Е. В. Кухтин. Целевые факторы организации ноосферной образовательно-воспитательной деятельности в реализации миссии государства – доктрины развития нации / Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. ХНАМГ, ОО «Дом В. И. Вернадского», Харьков, 2008. – С.63 - 72, - 212 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА. КІКБОКСИНГ

Методичні вказівки
для практичних занять та самостійної роботи студентів
з дисциплін

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»,
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»**

Частина 2
(для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей Академії).

(Рос. мовою)

Укладачі: ГАГАРІН Віталій Вікторович
КЛОЧКО Валерій Михайлович

Відповідальний за випуск *О. І. Четчікова*

Редактор *С. В. Тимошук*
Комп'ютерний набір *Н. В. Полуніна*
Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2011, поз. 285 М

Підп. до друку 30. 08. 2011р.
Друк на ризографі
Тираж 50 пр.

Формат 60х84/16
Ум. друк. арк. 2,4
Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12.05.2011 р.